



Svakodnevno 10 minutno tjelesno vježbanje



A ZAUZIMANJE POLOŽAJA ZA VJEŽBANJE

- Zauzimanje prostora za nesmetano vježbanje unutar radnog mjesta
- Između svake vježbe potrebno je napraviti malu stanku (10 do 15 sekundi)

B VJEŽBE ZA VRAT, RUKE I RAMENI POJAS

1 ROTACIJA GLAVOM
U lijevu i desnu stranu – po 5 puta u svaku stranu (ukupno 10 ponavljanja)

2 OTKLONI GLAVOM
Uhom do ramena, na jednu i drugu stranu (ukupno 6 do 8 ponavljanja)

3 PRETKLON I ZAKLON GLAVOM
Naizmjenično pogled prema podu i prema stropu (ukupno 8 ponavljanja)

4 KRUŽENJE RAMENIMA
Prema naprijed i prema natrag, ruke uz tijelo (ukupno 6 do 8 ponavljanja)

5 KRUŽENJE ISPRUŽENIM RUKAMA PREMA NAPRIJED
Istovremeno (ukupno 6 do 8 ponavljanja)

6 KRUŽENJE ISPRUŽENOM RUKOM UNAZAD
Jedna ruka ispružena iznad glave, a dlan druge na ramenu (ukupno 8 do 10 ponavljanja)

C TRUP I RUKE

7 OTKLONI TRUPOM
a) naizmjenični otklon u lijevo pa u desno, ruke kližu uz nogu
b) naizmjenični otklon u lijevo pa u desno, jedna ruka iznad glave, a druga istovremeno na kuku (ukupno 8 do 12 ponavljanja)

8 ZASUCI TRUPOM
Zamah rukama naizmjenično udesno i ulijevo, a pogled prati ruke (ukupno 8 do 12 ponavljanja)

9 OTVARANJE DLANOVA I SPAJANJE LOPATICA
Istovremeno otvarati dlanove prema naprijed i spojati lopatice (ukupno 8 ponavljanja)

10 KRUŽENJE KUKOVIMA
Udesno i ulijevo (ukupno 8 ponavljanja)

11 „DOBRO JUTRO“
Spuštanje trupa u pretklon iz raskoračnog stava, dlanovi iza glave (ukupno 6 ponavljanja)

D VJEŽBE ZA NOGE I ZDJELIČNI POJAS

12 PODIZANJE NA PREDNJI DIO STOPALA
Stav sunožni, dlanovi su na struku (ukupno 8 do 12 ponavljanja)

13 HODANJE NA PETAMA U MJESTU
(ukupno 20 ponavljanja)

14 PODIZANJE KOLJENA
Naizmjenično i zadržavanje rukama (ukupno 6 do 8 ponavljanja)

15 POLUČUČANJ DO SJEDA NA STOLICU
Noge su u širini ramena i izvodi se polučučanj do stolice, ali se ne sjeda (ukupno 8 do 12 ponavljanja)

16 „ZIBANJE“ IZ RASKORAKA
U raskoračnom stavu osloniti se dlanovima na koljena i naizmjenično izvoditi „zibanje“ u lijevu i desnu stranu (ukupno 8 do 12 ponavljanja)

17 ISKORAK S UZRUČENJEM
Naizmjenični iskorak s uzručenjem lijevom i desnom nogom (ukupno 6 ponavljanja)

18 ODRŽAVANJE RAVNOTEŽE NA JEDNOJ NOZI
(po 15 sekundi na svakoj nozi)



HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
ROCKEFELLEROVA 7 / HR-10000 ZAGREB
+385 1 4663 267 / www.hzjz.hr